Внеурочная деятельность

Основы безопасности жизнедеятельности

**5 класс 13.04.2020**

**Тема:**  Выбор пути: безопасная дорога в школу

**Задание:** 1. Изобразить на схеме ваш путь в школу

2.Какие знаки дорожного движения установлены вблизи школы.

**6 класс 14.04.2020**

**Тема:** Перед походом

**Задание:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Снаряжение для похода** | **Объяснение(для чего)** |
|  |  |

**7 класс 15.04.2020**

**Тема:** Эпидемии

**Задание:** Составить алгоритм своего поведения во время характерной чрезвычайной ситуации.

**Особые меры безопасности. Основные из них:**

- нельзя без специального разрешения покидать место жительства (касается некоторых особо опасных заболеваний);

- без крайней необходимости не выходить из дома;

- дважды в сутки (утром и вечером) измерять температуру тела своего и членов семьи. При повышении температуры и плохом самочувствии изолировать себя от окружающих, перейти в отдельную комнату или отгородиться ширмой;

- сообщить о заболевании в медицинское учреждение и вызвать врача;

- перевязать рот, нос и носить марлевую маску;

- обязательно ежедневно проводить влажную уборку помещения с им пользованием дезинфицирующих растворов;

- строго соблюдать правила личной гигиены, тщательно мыть руки, особенно перед едой;

- воду пить только кипяченую. Сырые овощи и фрукты после мытья обдавать кипятком;

- при угрозе желудочно-кишечных заболеваний меньше пить воды;

- до прихода врача собирать в отдельную посуду выделения больного тщательно ее закрыть и передать для исследования в лечебное учреждение;

- не спешить с применением антибиотиков и других специфические препаратов, а дать лекарства, облегчающие головную боль и жаропонижающие средства, если температура тела высокая;

- не оставлять больного без наблюдения;

- у больного должен быть постельный режим: болезнь перенесенная на ногах, опасна осложнениями;

- лицам, общающимся с больным, категорически запрещается выходить на работу, посещать другие квартиры. В случаях, если вы не знаете, чем болен член вашей семьи, действуйте как при заразном заболевании;

**Классный час для 8 и 11 классов**

**Тема:** Моя психологическая безопасность

В настоящее время одной из ключевых проблем, стоящих перед нашей страной и требующих решения, является обеспечение безопасности. Безопасности каждого из нас…

Согласно закону “О безопасности” (05.03.92г.) под безопасностью понимается “состояние защищённости жизненно важных интересов личности, общества и государства от внутренних и внешних угроз”.

Сегодня понимание важности этой проблемы формируется на всех уровнях общества и государства, так как обеспечение безопасности населения является одним из главных элементов высокого уровня жизни. Культура не передаётся от родителей генетически, а приобретается человеком по ходу жизни. Культура безопасности – определённый уровень развития творческих сил и способностей человека к профилактике рисков, предупреждению и уменьшению вреда, причиняемого вредными и опасными факторами жизнедеятельности ему лично, а также ущерба другим людям и обществу в целом.

Реакция человека на опасности, благодаря его разуму, отличается от инстинктивных действий животных предвидением развития событий и оценкой впоследствии своих действий. Это позволяет ему найти необходимые меры безопасности и выбрать наиболее эффективный вариант или комбинацию этих мер.

Безопасная жизнедеятельность – это жизнедеятельность по законам безопасности: профилактика, минимизация, преодоление, устранение последствий вредных и опасных факторов.

Человек, обладающий культурой безопасности жизнедеятельности, проявляет её:

* в безопасном отношении к себе;
* в безопасном взаимодействии внутри социума, не становясь субъектом и объектом опасности для других;
* в безопасном взаимодействии с окружающей средой.

**Тест “Моё благоразумие”**

Благоразумные люди любят комфорт. Прежде чем что-то сделать, они “семь раз отмерят”. Другие мчатся по жизни, сломя голову: им всё нипочем! Они способны рискнуть всем, даже если успех предприятия не гарантирован. А к какой группе относитесь вы? Чтобы это узнать, ответьте на вопросы несложного теста. Поставьте себе одно очко за каждый положительный ответ на вопросы 2 и 10, и одно очко за отрицательный ответ на вопросы 1, 3, 4, 5, 6, 8, 9, 11, 12.

1. Выходите ли вы из себя по малейшему поводу?
2. Боитесь ли вы разозлить человека, который заведомо физически сильнее вас?
3. Начинаете ли вы скандалить, чтобы на вас обратили внимание?
4. Любите ли вы ездить на большой скорости, даже если это связано с риском для жизни?
5. Увлекаетесь ли вы лекарствами, когда заболеете?
6. Пойдёте ли вы на всё, чтобы получить то, что вам очень хочется?
7. Любите ли вы больших собак?
8. Любите ли вы сидеть часами на солнце?
9. Уверены ли вы, что когда-нибудь станете знаменитостью?
10. Умеете ли вы вовремя остановиться, если чувствуете, что начинаете проигрывать?
11. Привыкли ли вы много есть, даже если не голодны?
12. Нравится ли вам знать заранее, что вам подарят?

А теперь подсчитаем.

*Больше 8 очков.*Вы – сама мудрость. Вы благоразумны, потребности ваши умеренны. Вы не ждёте разочарования. Но, наверное, можно быть немного подинамичнее. Это облегчит общение с людьми и сделает жизнь немного проще...

*От 4 до 8 очков***.**Золотая середина. У вас есть прекрасное чувство меры. Вы точно знаете свои возможности и не пытаетесь поймать журавля в небе. Хотя в вас есть и немного сумасбродства, которое придаёт людям такое очарование!

*Меньше 4 очков.*Можно сказать одно: вы абсолютно безрассудны. Вам всего всегда мало. Вы часто чувствуете себя несчастным из-за этой кажущейся неудовлетворенности. Наш совет: научитесь радоваться приятным мелочам, которых в жизни не так уж мало. Это поможет стать вам спокойнее и рассудительнее.

Известны ***психологические механизмы поведения людей, способствующие большей безопасности.***

Для выживания необходимо быть всегда психологически подготовленным.Такой человек находится в лучших условиях, и с ним, скорее всего, не случится ничего плохого.

В чрезвычайной обстановке важно, чтобы вы были в состоянии:

* принимать быстрые решения;
* уметь импровизировать;
* постоянно и непрерывно контролировать самого себя;
* уметь различать опасность;
* уметь распознавать людей;
* быть независимым и самостоятельным;
* быть твёрдым и решительным, когда потребуется, но уметь подчиняться, если необходимо;
* определять и знать свои возможности и не падать духом;
* в любой ситуации пытаться найти выход.

Никогда не сдавайтесь! Ставка в игре очень высока, чтобы уступить, не испробовав все возможные средства.*Думайте!*Пока никто и ничто не угрожает вашей драгоценной жизни, думайте. Потому что потом думать будет и некогда, и поздно. Потому *мысленно моделируйте возможные экстремальные ситуации. Тренируйте образную память. Делайте это для того, чтобы в трудные минуты ваше поведение было автоматическим.*